



お申込みは
←こちらから
受付締切
3月10日(月)

健口ストレッチ

穴生学舎

心と身体 の健康コース

介護予防（運動、口腔、栄養）や認知症予防とメンタルヘルスなどを中心に学び、健やかな心身を育み健康長寿を目指します。



穴生ドームで
ニュースポーツ体験



フレイル予防
ストレッチ



やさしいヨガ

リサイクルプラザへ
校外学習



周望学舎(小倉北区)
と合同授業